СЕМЬ ПОВАРЯТ

Семь поварят – ваши незаменимые помощники в будни и праздники. Доверяйте их опыту и смело следуйте их советам!

Все блюда, рецепты которых приводятся в книге, приготовлены и апробированы в кулинарной студии издательства «Аркаим».

Для достижения наилучшего результата используйте только качественные продукты. Семь поварят всегда выбирают продукцию компании «Макфа».



МИЛЛИОН МЕНЮ

для праздников и будней

www.millionmenu.ru

ГОТОВИМ ИЗ БАРАНИНЫ

СЕМЬ ПОВАРЯТ

ГОТОВИМ ИЗ БАРАНИНЫ

МИЛЛИОН МЕНЮ™

УДК 641.5
ББК 36.99
Г74

Готовим из баранины.– Челябинск: Аркаим, 2007.– 32 с.: ил.– (Семь поварят).
Г74

ISBN 978-5-8029-1954-5

В нашей книге вы найдете разнообразные рецепты вкусных, полезных и питательных блюд из баранины.

УДК 641.5
ББК 36.99

Семь поварят

Издание для досуга

Готовим из баранины

В книге использованы рецепты и фотографии блюд с сайта www.millionmenu.ru

Подписано в печать 28.04.07. Формат 60×100/16. Усл. печ. л. 2,2
Заказ № 437

ООО «Издательский дом «Аркаим»
454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2

Отпечатано в Китае

ISBN 978-5-8029-1954-5

СОДЕРЖАНИЕ





закуски и супы

150 килокалорий
155–250 килокалорий
255–300 килокалорий

основные блюда

350 килокалорий
355–450 килокалорий
455–550 килокалорий

БАРАНИНА С САЛАТОМ

на 6 порций

- мякоть баранины 700 г
- вино белое сухое ½ стакана
- сок ананасовый ½ стакана
- сок лимонный 2–4 ст. ложки
- кинза рубленая 8 ст. ложек
- перец чили 3 шт.
- чеснок 2 зубчика
- лук репчатый 1 головка
- масло растительное 2 ст. ложки



■ Мясо нарежьте тонкими ломтиками поперек волокон. Чили измельчите.

■ Смешайте по 1 столовой ложке вина и соков, добавьте часть рубленой кинзы, треть измельченного чили и половину рубленого чеснока, смесь отложите. Оставшееся количество перечисленных ингредиентов смешайте, соедините с мясом, маринуйте 1 час.

■ Для салата авокадо, очистив от косточки и кожицы, мелко нарежьте, соедините с отложенной смесью, добавьте мелко нарезанный помидор, перемешайте.

■ Кочан салата разберите на листья, нарежьте полосками, уложите их по краю блюда, на них – приготовленный салат.

■ Маринованное мясо обжаривайте на растительном масле 2–3 минуты, затем выньте. На этом же масле обжарьте лук, добавьте мясо и жарьте все вместе еще 1–2 минуты. Готовое мясо переложите на блюдо с салатом.

• Время приготовления 1 час 15 минут •

САЛАТ «УРАЛЬСКИЙ»

на 6 порций

- мякоть вареной баранины 200 г
- свекла вареная 2 шт.
- морковь вареная 3 шт.
- яйца вареные 5 шт.
- арахис рубленый 2 стакана
- лук репчатый 1 головка
- майонез 1 стакан

■ Свеклу и морковь натрите на крупной терке.

■ Мясо нарежьте мелкими кубиками.

■ Яйца и лук порубите и посолите.

■ Подготовленные ингредиенты салата выложите слоями в салатник в следующей последовательности: свекла, морковь, мясо, арахис, яйца, лук, каждый слой смазывая майонезом.

■ Перед подачей оформите салат арахисом и зеленью.



• Время приготовления 30 минут •

БАРАНИНА СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ



на 4 порции

- мякоть баранины 500 г
- перец сладкий зеленый и красный по 2 шт.
- лук репчатый 1 головка
- брынза 100 г
- сыр твердый 100 г
- чеснок 2–3 зубчика
- масло сливочное 50 г
- зелень петрушки 1 пучок
- соль

■ Мясо отварите в подсоленной воде, охладите, затем мелко нарежьте.

■ Зеленый и красный перец запеките, очистите от кожицы и по отдельности пропустите через мясорубку, после чего посолите.

■ Зелень и лук мелко порубите, соедините с растертыми с солью чесноком и маслом, перемешайте и разделите на две части. Одну часть смешайте с тертым сыром и красным перцем, другую – с тертой брынзой и зеленым перцем. Сформуйте шарики.

■ Перед подачей охлажденное мясо выложите горкой на блюдо и подайте с перечными шариками.

• Время приготовления 2 часа •

ЧОРБА ИЗ БАРАНИНЫ

на 4 порции

- мякоть баранины 300 г
- корень сельдерея ¼ шт.
- картофель 3 шт.
- морковь 1 шт.
- помидоры 2 шт.
- лук репчатый 1 шт.
- чеснок 2–3 зубчика
- томат-пюре 1 ст. ложка
- мука пшеничная 1 ст. ложка
- масло сливочное 40 г
- перец черный молотый
- соль

■ Мясо нарежьте небольшими кусочками и отварите в 1,5 литра кипящей воды, добавив нарезанные соломкой морковь и сельдерей.

■ Лук нарежьте полукольцами и спассеруйте на масле вместе с мукой и томатом-пюре, затем разведите небольшим количеством воды и прокипятите.

■ Подготовленную смесь положите в суп и варите 10 минут. Добавьте сначала нарезанный кубиками картофель, затем мелко нарезанные помидоры и чеснок, посолите и варите еще 15 минут.

■ Перед подачей посыпьте рубленой зеленью и перцем.



• Время приготовления 1 час •



БУРЧАК-ШУРПА

на 4 порции

- мякоть баранины (лопаточная часть) 200 г
- картофель 5 шт.
- лук репчатый 1 головка
- фасоль 1 стакан
- томат-пюре 2 ст. ложки
- маргарин 40 г
- лапша 150 г
- вода 2 л

■ Мясо залейте холодной водой и доведите ее до кипения.

■ Добавьте предварительно замоченную фасоль и варите при слабом кипении 1 час. Затем добавьте нарезанный кубиками картофель и варите 15 минут. Добавьте лапшу, рубленый и пассерованный с томатом-пюре лук, специи и варите еще 10 минут.

■ При подаче посыпьте рубленой зеленью.

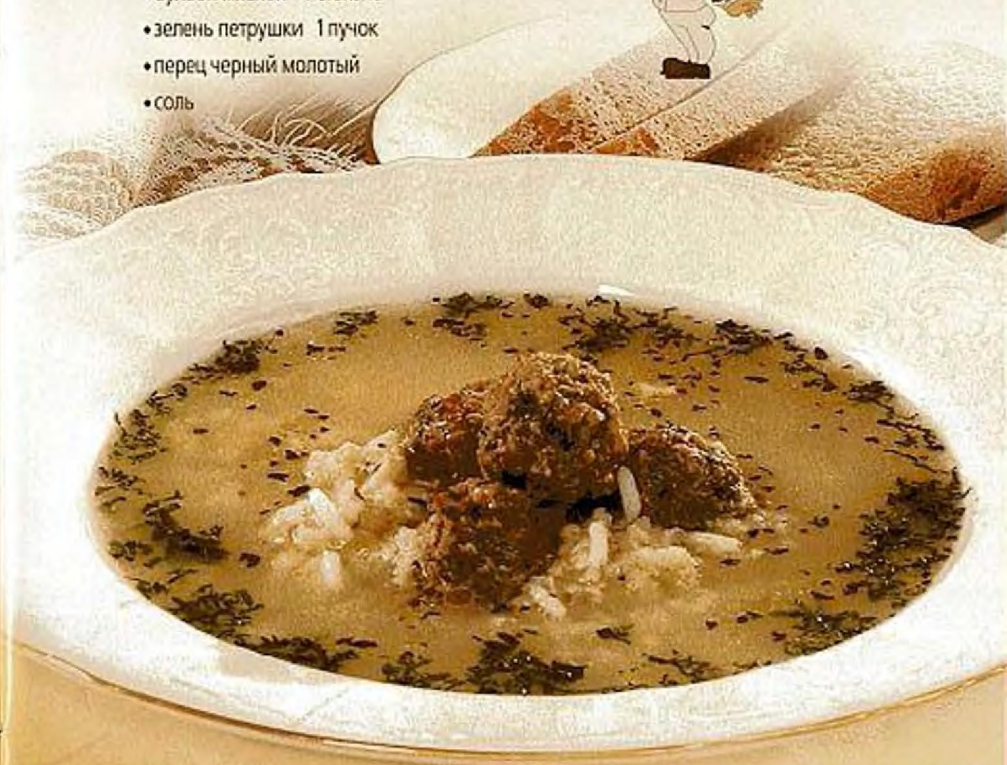
• Время приготовления 1 час 30 минут •

КОЛОЛИК

на 4 порции

- мякоть баранины 125 г
- масло топленое 1 ст. ложка
- рис 100 г
- лук репчатый 2 головки
- яйца 2 шт.
- бульон мясной 4 стакана
- зелень петрушки 1 пучок
- перец черный молотый
- соль





■ Пропустите мясо через мясорубку, добавьте яйцо, рубленый лук, часть зелени, соль и перец. Тщательно перемешайте массу и сформуйте шарики.

■ В горячий бульон положите оставшийся лук, спассерованный на масле, мясные шарики, рис и варите до готовности.

■ Взбитое яйцо разведите холодной водой, влейте тонкой струйкой в суп, непрерывно помешивая, доведите до кипения.

■ Перед подачей посыпьте суп рубленой зеленью.

• Время приготовления 40 минут •

БАРАНИНА ПО-КОРОЛЕВСКИ



на 10 порций

- бараний окорок 3 кг
- лук репчатый 2 головки
- чеснок 3 зубчика
- пиво 300 г
- шпик копченый 200 г
- сыр твердый 200 г
- орехи грецкие 100 г
- масло оливковое 50 г
- уксус столовый 3%-й 50 г
- зелень укропа 1 пучок
- лавровый лист
- перец черный молотый
- соль

■ Из пива, уксуса, перца, соли, лаврового листа и репчатого лука сварите маринад.

■ Окорок залейте охлажденным маринадом и оставьте на 6 часов.

■ Шпик нарежьте брусочками и нашпигуйте ими окорок вдоль волокон.

■ Из тертого сыра, измельченных грецких орехов, рубленой зелени приготовьте фарш и наполните им окорок, предварительно надрезав его вдоль кости.

■ Натрите мясо чесноком, солью и положите на противень, смазанный маслом.

■ Запекайте 1–1,5 часа, периодически поливая мясо соком, образующимся при жаренье.

■ Гарнируйте свежими овощами.

• Время приготовления 1 час •

РУЛЕТ ФАРШИРОВАННЫЙ

на 4 порции

- фарш мясной 400 г
- пшено «Макфа» отварное 100 г
- лук репчатый 1 головка
- сухари панировочные 2 ст. ложки
- масло сливочное 2 ст. ложки
- мандарины 3 шт.
- яйца 2 шт.
- изюм без косточек 50 г
- перец черный молотый
- соль

■ В фарш добавьте измельченный лук, соль, перец, взбитое яйцо и перемешайте.

■ На пищевую пленку, смоченную водой, выложите фарш в виде прямоугольника, на середину положите отварное пшено, дольки мандаринов и изюм. Сверните рулет.

■ Выложите рулет на противень, смазанный маслом. Смажьте его яйцом, посыпьте сухарями и полейте растопленным маслом. Сделайте 3 прокола и запекайте рулет до образования румяной корочки.

■ Подавайте с дольками мандаринов.



• Время приготовления 40 минут •

БАРАНИНА С ОРЕХОВОЙ КОРОЧКОЙ

на 4 порции

- мякоть баранины 800 г
- горчица 2 ст. ложки
- масло растительное 1 ст. ложка
- фисташки крупно рубленные 100 г
- бульон из баранины 250 г
- лук репчатый 1 головка
- душица сушеная молотая 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль

■ Баранину посолите, поперчите и обжарьте целым куском на масле, затем выньте и поставьте в теплое место.

■ Для соуса лук мелко порубите и спассеруйте на оставшемся масле. Влейте бульон, уварите наполовину. Приправьте соус солью, перцем и душицей.

■ Подготовленное мясо смажьте горчицей, посыпьте фисташками и запекайте 30 минут при 200 °С.

■ Жаркое разрежьте на порции и подавайте вместе с приготовленным соусом.

■ Гарнируйте жареными овощами.



• Время приготовления 1 час •

БАРАНИНА С ОВОЩАМИ



на 6 порций

- баранина 500 г
- картофель 300 г
- помидоры 300 г
- баклажаны 300 г
- лук репчатый 5 головок
- перец сладкий 3 шт.
- кинза, зелень петрушки, базилика по 2 веточки
- лавровый лист 1 шт.
- чеснок 2 зубчика
- перец черный молотый
- соль

■ Баранину нарубите кусками (по 50–60 г). Нарежьте картофель крупными кубиками, лук и зелень измельчите. Баклажаны, нарезанные кружочками, хорошо посолите.

■ Уложите мясо в глиняный горшок или чугунок, сверху слоями положите овощи, пересыпая зеленью. Поверх овощей разложите сало, срезанное с баранины, залейте бульоном или горячей водой, добавьте перец и помидоры, нарезанные ломтиками, соль, толченый чеснок, лавровый лист, закройте посуду крышкой, поставьте на слабый огонь и тушите до готовности.

• Время приготовления 1 час 40 минут •



БАРАНИНА НА РЕБРЫШКАХ

на 6 порций

- баранина на ребрышках 1 кг
- масло растительное 1 ст. ложка
- лук репчатый 1 головка
- чеснок 2–3 зубчика
- зелень сельдерея 2 веточки
- смесь риса дикого и басмати вареная 125 г
- курага рубленая 75 г
- орехи кедровые 50 г
- цедра апельсина тертая 1 ст. ложка
- кинза рубленая 2 ст. ложки
- яйцо 1 шт.

■ Баранину приправьте солью и перцем, сверните в виде короны, положите на противень. Оберните фольгой выступающие косточки.

■ Жарьте мелко нарезанные лук, чеснок и сельдерей на масле 5 минут, слегка охладите. Добавьте вареный рис, курагу, обжаренные кедровые орехи, цедру апельсина, яйцо и кинзу. Приправьте солью, перцем и перемешайте. Положите приготовленную начинку в полость баранины, запекайте 1–1½ часа при 180 °C.

■ Достаньте баранину из духовки и снимите с костей фольгу. Снова поставьте мясо в духовку и запеките до готовности.

■ Подавайте баранину с жареным картофелем и свежими овощами.

• Время приготовления 2 часа •

ЖАРКОЕ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

на 2 порции

- баранина (лопатка) 600 г
- морковь 1 шт.
- корень сельдерея 1 шт.
- лук репчатый 1 головка
- масло оливковое 2 ст. ложки
- паста томатная 1 ст. ложка
- бульон мясной 1 стакан
- мука пшеничная 1 ст. ложка
- вино красное ½ стакана
- сливки 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль

■ Овощи нарежьте кубиками и обжарьте на масле.

■ Мясо натрите солью, перцем, обжарьте до образования румяной корочки, затем добавьте овощи, томатную пасту, бульон, пассерованную муку, специи и тушите до готовности. За 10 минут до окончания тушения добавьте вино.

■ Мясо нарежьте ломтиками.

■ Для соуса овощи вместе с бульоном, образовавшимся при тушении, протрите и заправьте сливками.

■ Ломтики мяса соедините с соусом и прогрейте.





• Время приготовления 1 час 20 минут •

БАРАНИНА СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

на 2 порции

- мякоть вареной баранины 400 г
- масло топленое 2 ст. ложки
- лук репчатый 1 головка
- бульон мясной 1½ стакана
- яйцо 1 шт.
- фасоль стручковая 300 г
- перец черный молотый
- смесь сушеных трав
- соль

■ Баранину нарежьте по 3–4 ломтика на порцию.

■ Лук мелко нарежьте и обжарьте на масле.

■ Припустите в бульоне крупно нарезанные стручки фасоли и откиньте на дуршлаг.

■ Яйцо взбейте с небольшим количеством бульона и смесью сушеных трав.

■ Мясо уложите в смазанную маслом форму, сверху положите фасоль, жареный лук, посолите, поперчите, залейте взбитыми яйцами и запекайте 7–10 минут при 170 °С.

■ Подайте блюдо, оформив зеленью.



• Время приготовления 30 минут •

ЧАНАХИ



на 2 порции

- мякоть баранины 400 г
- картофель 3 шт
- томат-пюре 1 ст. ложка
- баклажан 1 шт.
- перец сладкий 200 г
- сало курдючное 1 ст. ложка
- лук репчатый 1 головка
- кинза 30 г
- зелень петрушки 30 г
- чеснок 2 зубчика
- бульон мясной 1 стакан
- помидоры 2 шт.
- лавровый лист 1 шт.
- перец черный горошком 4 шт.
- соль

■ Баранину нарежьте по 2 куска на порцию. Картофель нарежьте кубиками. Лук нашинкуйте соломкой. Подготовленные ингредиенты уложите в горшочки, посолите.

■ Баклажан разрежьте вдоль пополам, удалите сердцевину, нафаршируйте баклажан курдючным салом, смешанным с частью измельченного сладкого перца и рубленой зелени, разрежьте поперек на 2 части и положите на мясо, залейте томатом, разведенным бульоном с толченым чесноком, добавьте перец горошком и тушите в духовке 1–2 часа.

■ Незадолго до готовности добавьте лавровый лист, нарезанные дольками помидоры, посолите.

■ Подавайте в горшочках, посыпав рубленой зеленью.

• Время приготовления 2 часа 10 минут •

РАГУ ИЗ БАРАНИНЫ



на 6 порций

- баранина 500 г
- лук репчатый 2 головки
- чеснок 2 зубчика
- вино красное сухое 1 стакан
- помидоры 4 шт.
- баклажаны 2 шт.
- яблоки 3–4 шт.
- масло сливочное 50 г
- зелень петрушки и укропа по 2 веточки
- кинза
- соль

■ Помидоры ошпарьте, снимите кожицу, мякоть нарежьте дольками, баклажаны и яблоки – кружочками.

■ Нарежьте баранину кубиками, лук, чеснок и зелень порубите и уложите в сотейник. Влейте вино и припускайте на слабом огне 15 минут, периодически перемешивая.

■ Положите помидоры, посолите и продолжайте припускать 15 минут, добавьте баклажаны и продолжайте готовить еще 10 минут.

■ Уложите на рагу яблоки, сливочное масло, нарезанное кусочками, и доведите до готовности.

■ При подаче выложите рагу на блюдо и оформите веточкой кинзы.

• Время приготовления 1 час •

ОКОРОК БАРАНИЙ



на 8 порций

- баранина (окорок) 2–2,5 кг
- крахмал 1 ст. ложка

для маринада:

- чеснок 6 зубчиков
- лук репчатый 2 головки
- приправа для мяса из 5 специй ½ ч. ложки
- сахар 2 ст. ложки
- вино красное 300 г
- бульон куриный 1,2 л



■ Разотрите чеснок, нарежьте тонкими ломтиками лук. Смешайте ингредиенты маринада. Проварите на слабом огне 5 минут, охладите.

■ Залейте баранину приготовленным маринадом и поставьте в прохладное место на 3 часа или на ночь.

■ Выньте мясо из маринада, обсушите и жарьте в духовке сначала при 270 °С до образования корочки, затем при 170 °С – до готовности.

■ Для соуса маринад процедите, доведите до кипения, влейте разведенный небольшим количеством воды крахмал и вновь дайте закипеть.

■ Перед подачей нарежьте баранину тонкими ломтиками, полейте приготовленным соусом и посыпьте тонко нарезанным зеленым луком.

• Время приготовления 2 часа плюс маринование •

КОТЛЕТЫ ИЗ БАРАНИНЫ

на 4 порции

- баранина на ребрышках 8 кусочков
- помидоры 2 шт.
- масло растительное 1 ч. ложка
- лук репчатый 1 головка
- джем из красной смородины ¼ стакана
- уксус винный красный 1 ст. ложка
- соус соевый 1 ч. ложка
- вода 2 ст. ложки
- зелень сушеная молотая 1 ч. ложка
- крупа гречневая «Макфа» 2 пакетика
- перец черный молотый ½ ч. ложки
- соль



Соедините зелень, черный перец и неполную ложку соли. Натрите смесью баранину. Разрежьте помидоры пополам.

Для соуса обжарьте на растительном масле репчатый лук до мягкости, добавьте джем из красной смородины, винный уксус, соевый соус, соль на кончике ножа и воду. Доведите до кипения.

Крупу в пакетиках сварите, следуя указаниям на упаковке.

Обжаривайте кусочки мяса и помидоры на гриле 10 минут. Подавайте с кислым соусом. Блюдо можно готовить в духовке.

Гарнируйте баранину гречневой кашей.

• Время приготовления 30 минут •

ЯХНИЯ ИЗ БАРАНИНЫ С БАКЛАЖАНАМИ

на 4 порции

- мякоть баранины 600 г
- баклажаны 200 г
- масло растительное 60 г
- помидоры 240 г
- зелень петрушки 25 г
- соль

Нарезанную кусочками баранину посолите и варите в небольшом количестве воды до мягкости. Готовое мясо выньте из бульона и обжарьте на части масла.

Баклажаны нарежьте ломтиками, посолите, оставьте на 15 минут, затем отожмите от сока, обжарьте на масле и уложите на мясо. Сверху уложите слой нарезанных ломтиками помидоров.

Посыпьте мелко нарезанной зеленью, влейте ½ стакана мясного бульона и тушите на слабом огне, пока вся жидкость не испарится.

При подаче посыпьте рубленой зеленью.



Это блюдо родом из солнечной Болгарии



• Время приготовления 1 час •

ЗАПЕКАНКА МЯСНАЯ С ОВОЩАМИ

на 8 порций

- фарш мясной 500 г
- лук репчатый 2 головки
- масло растительное 2 ст. ложки
- картофель 4 шт.
- смесь овощей с грибами замороженная 400 г
- кефир 1 стакан
- яйцо 1 шт.
- сыр твердый 100 г
- приправа для фарша 1 ч. ложка
- соль

■ Лук мелко нарежьте, обжарьте на масле, охладите. Фарш смешайте с луком, приправой, посолите при необходимости и выложите в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями.

■ Сверху уложите нарезанный тонкими ломтиками картофель, затем – замороженные овощи.

■ Кефир смешайте с яйцом, посолите и перелейте смесь в форму. Сверху посыпьте овощи тертым сыром и запекайте 40–50 минут при 200 °С.



• Время приготовления 1 час 20 минут •

БИТОЧКИ «ТАВА-КЕБАБ»



на 2 порции

- мякоть баранины 400 г
- лук репчатый 1 головка
- масло топленое 2 ст. ложки
- уксус винный 1 ч. ложка
- сахар 1 ч. ложка
- яйца 2 шт.
- зелень петрушки рубленая 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Мякоть баранины вместе с третью лука пропустите через мясорубку. Добавьте соль, перец и перемешайте.

■ Из приготовленной массы сформуйте биточки по 2 штуки на порцию. Обжарьте на масле до готовности.

■ Отдельно спассеруйте оставшийся мелко нашинкованный лук, добавьте уксус и сахар, охладите и взбейте с яйцами и зеленью.

■ Биточки залейте взбитыми яйцами и запеките при 180 °С до загустения массы.

■ Перед подачей посыпьте зеленью.

• Время приготовления 30 минут •

ШАШЛЫК «ХАЗАНИ ХОРОВАЦ»

на 2 порции

- мякоть баранины 500 г
- лук репчатый 1 головка
- масло топленое 2 ст. ложки
- сок гранатовый 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Баранину нарежьте небольшими кусками, посыпьте солью, перцем, нанижите на деревянные шампуры и обжарьте на масле.

■ Добавьте нарезанный кольцами репчатый лук и продолжайте жарить еще 5 минут.

■ Полейте мясо и лук частью гранатового сока, прогрейте 5–7 минут.

■ Подавайте шашлык, полив оставшимся гранатовым соком, оформив зернами граната и зеленью.



• Время приготовления 25 минут •

ШАШЛЫК ИЗ БАРАНИНЫ





на 4 порции

- мякоть баранины (почечная часть) 1 кг
- помидоры 2 шт.
- лук репчатый 1 головка
- чеснок 3 зубчика
- масло растительное 3 ст. ложки
- мука пшеничная 1 ст. ложка
- уксус винный 1 ст. ложка
- перец красный и черный молотый
- соль

■ Мясо зачистите от пленок и жира, нарежьте кусками по 30–40 г.

■ Мясо посолите, посыпьте мелко рубленным чесноком, перцем, сбрызните уксусом, посыпьте нарезанным кольцами репчатым луком и маринуйте на холоде в течение 2–3 часов.

■ Мясо нанижите на шпажки, перемежая кусочками лука и помидоров, посыпьте мукой и жарьте на сковороде с разогретым маслом до образования золотистой корочки (внутри мясо должно остаться розовым).

■ Подавайте шашлык, оформив зеленью петрушки.

• Время приготовления 35 минут плюс маринование •

ШАШЛЫК С БАКЛАЖАНАМИ

на 4 порции

- мякоть баранины (корейка или окорок) 500 г
- баклажаны 4–8 шт.
- перец красный острый 4 шт.
- уксус яблочный 100 г
- масло растительное 40 г
- перец черный молотый
- соль



■ Баранину промойте, нарежьте кусками по 40 г, посыпьте солью, перцем, сбрызните уксусом и маринуйте на холоде 4 часа.

■ В баклажанах сделайте глубокий продольный надрез, удалите часть мякоти, вложите маринованные кусочки баранины.

■ Каждый нафаршированный баклажан нанижите на шампуры так, чтобы он проходил через оба конца баклажана, захватывая все кусочки мяса. Вращайте шампуры над углями так, чтобы кусочки баранины обжарились со всех сторон. Во время жаренья сбрызгивайте шашлык маслом.

■ Подавайте с красным острым перцем, луком и зеленью.

• Время приготовления 50 минут плюс маринование •

ШАШЛЫК ПО-КИТАЙСКИ

на 4 порции

- мякоть баранины 500 г
- яйца 2 шт.
- помидоры 2 шт.
- лук зеленый рубленый 1 ст. ложка
- мука пшеничная 4 ст. ложки
- кунжут 4 ч. ложки
- перец красный молотый 1 ч. ложка
- перец черный молотый 1 ч. ложка
- соль

■ Мясо нарежьте кубиками.

■ Смешайте мелко нарезанные помидоры и зеленый лук, перец, соль. Положите в эту смесь кусочки мяса и маринуйте 4 часа.

■ Замаринованные кусочки баранины обваляйте в муке, смочите во взбитых яйцах и запанируйте в кунжуте.

■ Наденьте кусочки мяса на шампуры и посыпьте их оставшимися семенами кунжута. Жарьте на гриле или мангале 5–6 минут со всех сторон.

■ Подавайте с салатом из свежих овощей, оформив зеленью.



• Время приготовления 20 минут плюс маринование •

МАНТЫ

на 4 порции

- мука пшеничная 250 г
- вода для теста 100 г
- вода для фарша 70 г
- яйцо 1 шт.
- мякоть баранины 100 г
- сало курдючное 100 г
- лук репчатый 1 головка
- перец черный молотый
- соль

■ Из муки, воды, яйца и соли замесите крутое тесто и выдержите его 15 минут, завернув в пищевую пленку.

■ Тесто раскатайте в тонкий пласт и нарежьте квадратами 10×10 см.

■ Мясо пропустите через мясорубку вместе с салом и луком, приправьте и разведите холодной водой.

■ На квадраты теста уложите по столовой ложке фарша и сформуйте манты.

■ Смажьте решетки специальной кастрюли жиром, уложите на них манты и варите на пару 40–45 минут.

■ Готовые манты подайте на большом блюде, посыпав перцем. Отдельно в соуснике подайте сметану.





• Время приготовления 1 час 20 минут •

ПИРОЖКИ С МЯСОМ И КАРТОФЕЛЕМ





на 4 порции

- мука пшеничная 400 г
- молоко 100 г
- яйцо 1 шт.
- баранина 500 г
- лук репчатый 1 головка
- картофель 4 шт.
- бульон мясной
- перец черный молотый
- соль

■ Из муки, молока, яйца и соли замесите тесто, разделайте его на кусочки и раскатайте сочни.

■ Мясо и картофель нарежьте мелкими кубиками, лук мелко порубите. Все соедините и приправьте по вкусу.

■ На каждый сочень уложите горкой начинку, края соберите в складочки и защипните, оставив отверстие.

■ Выпекайте пирожки при 200 °С, периодически подливая в них через отверстия бульон.

• Время приготовления 40 минут •

ЧЕБУРЕКИ

на 10 порций

- мука пшеничная «Макфа» 2 стакана
- молоко или вода ¾ стакана
- масло растительное 1 стакан
- соль

для фарша:

- мякоть баранины 400 г
- вода 3 ст. ложки
- лук репчатый 1 головка
- перец черный молотый
- соль

■ Из муки, соли, молока или воды замесите крутое тесто, разделайте его на 10 шариков и оставьте на 15–20 минут.

■ Мясо с луком пропустите через мясорубку, приправьте по вкусу, добавьте воду и перемешайте.

■ Шарики теста раскатайте в лепешки, уложите фарш и сложите лепешки пополам, защипните края.

■ Жарьте чебуреки в большом количестве масла до образования золотистой корочки.





• Время приготовления 1 час •

СЕРИЯ КНИГ ПО КУЛИНАРИИ «СЕМЬ ПОВАРЯТ»



- Салаты здоровья
- Готовим детям
- Волшебные горшочки
- Чудо-каши
- Магия плова
- Заливные блюда
- Любимые запеканки
- Постный стол
- Пицца на любой вкус
- Пироги со всего света



По вопросам приобретения литературы обращайтесь:

Торговый дом «Аркаим»
Москва, 105066, ул. Нижняя Красносельская, 35, стр. 9
тел/факс (495) 589-23-30
e-mail: sales@arkaim.biz

Челябинск, 454091, ул. Постышева, 2
тел. (351) 265-87-01, 265-86-97, 265-86-98, доб. 229
e-mail: belyaev@arkaim.biz

Отдел рекламы, корпоративных продаж и прав:
e-mail: sales@arkaim.biz

Полная информация на сайтах:
www.arkaim.biz www.millionmenu.ru

Наши официальные партнеры
Новосибирск, «Топ-книга», тел. (383) 336-10-28
Челябинск, «Интерсервис» тел. (351) 721-34-42, 721-33-74
Киев, «АСТ-Пресс-Дик-Си», тел. (1038044) 490-35-78
Москва, «Амадеос», тел. (495) 670-04-68
Москва, «Лабиринт», тел. (495) 231-46-79
Книжный клуб «36,6», тел. (495) 540-45-44

Оптовые и розничные продажи
Москва, «ЮАС-Бук», Олимпийский проспект, 16 тел. 8-916-692-64-81, 8-916-194-22-57
Санкт-Петербург, ТД «Лукор», тел. (812) 315-78-65
Санкт-Петербург, «Ника», тел. (812) 567-95-96
Новосибирск, «Сиберк», тел. (383) 212-58-14, 212-58-18
Иркутск, «Продалить», тел. (3952) 241-777, 241-786
Хабаровск, «Мирс», тел. (4212) 29-25-65, 29-25-67
Екатеринбург, «Фактория-пресс Медиа группа» тел. (343) 355-90-09
Краснодар, «Когорта», тел. (8612) 62-54-97, 62-20-11
Владивосток, «Илита», тел. (4232) 44-32-02
Тюмень, «Друг», тел. (3452) 21-34-39, 21-34-82
Красноярск, «Бирюза», тел. (3912) 25-84-35, 25-67-02
Уфа, «Азия», тел. (3472) 50-39-00
Уфа, «Планета», тел. (3472) 76-83-05
Самара, «Метида», тел. (846) 992-49-88, 959-45-52
Нижний Новгород, ИП Хадеева, тел. (8312) 30-02-10
Ростов-на-Дону, «Премьер», тел. (8632) 40-12-47
Пермь, ИП Зеленецкий, тел. (3422) 41-11-35
Казань, «Пегас», тел. (8432) 72-34-55

Магазины Москвы
ООО «Торговый Дом Книги «Москва»
Москва, ул. Тверская, 8, тел. (495) 629-64-83, 797-87-17
e-mail: spravka@moscowbooks.ru www.moscowbooks.ru

ООО «Библио-Глобус»
Москва, ул. Мясницкая, 6/3, стр. 1
тел. (495) 781-19-00, 624-46-80
e-mail: mail@biblio-glcbus.ru www.biblio-globus.ru

ГУП «ОЦ «Московский Дом книги»
Москва, ул. Новый Арбат, 8, тел. (495) 789-35-91
e-mail: zakaz@mdk-arbat.ru www.mdk-arbat.ru

ООО «Дом Книги «Молодая гвардия»
Москва, ул. Большая Полянка, 28, тел. (495) 238-50-01
e-mail: inform@bookmg.ru www.bookmg.ru

Сеть книжных гипермаркетов «Пас-Книгас»
тел. (495) 166-06-35, 166-05-44
e-mail: office@top-kniga.ru

ООО «Букбери»
Москва, Никитский бульвар, 17, стр. 1
тел. (495) 202-66-79, 202-67-92
e-mail: info@bookberry.ru www.bookberry.ru

ООО «Книжница»
Москва, ул. Нижнерадищевская, 2
тел. (495) 915-00-83
e-mail: inikitina@rp-net.ru www.kmrz.ru

Сеть магазинов «Новый книжный»
Москва, ул. Братиславская, 12, тел. (495) 346-99-95

Заказ книг через интернет
Москва, интернет-магазин: KnigaNaDom.ru
тел. (495) 795-33-12
e-mail: inform@knigaNadom.ru www.kniganadom.ru